

# ¿CÓMO CAMINAR CORRECTAMENTE?



## PARA MANTENERTE MOTIVADO PUEDES IMPLEMENTAR:

- ★ Lleva un registro de cuántos pasos das, de la distancia que caminas o de cuánto tiempo te toma ir a un punto, esto puede ayudarte a ver dónde comenzaste y servir como base para mejorar tus objetivos.
- ★ Comienza con metas simples y que sean fáciles de cumplir para que posteriormente te propongas otros objetivos.
- ★ Encuentra horarios específicos y conviértelos en rutina.
- ★ Mientras caminas puedes escuchar tus canciones favoritas.



Nestlé  
Contigo